

ERSTE HILFE



Notruftafel

Was tun bei einem Unfall?

Wichtige Angaben beim Notruf:

- **WO** passierte der Unfall?
- **WAS** geschah genau?
- **WIEVIELE** ... Verletzte gibt es?
- **WELCHE** Art von Verletzungen liegen vor?
- **WARTEN** auf Rückfragen!

Persönliche Eintragungen

Hausarzt _____

Praktischer Arzt _____

Zahnarzt _____

Augenarzt _____

Kinderarzt _____

Facharzt _____

Facharzt _____

Tierarzt _____

Taxi _____

Hausbank _____

Post _____

Herzinfarkt erkennen

- Engegefühl in der Brust, Luftnot
- Starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die oft in den linken Arm, Unterkiefer, Rücken, die Schulter oder den Oberbauch ausstrahlen
- Gesicht ist blassgrau, meist schweißnass
- Schwächegefühl (v.a. bei Frauen)
- Der Betroffene kann sehr unruhig (Todesangst), aber auch sehr ruhig sein
- (Ober-) Bauchschmerzen, Übelkeit/ Erbrechen (v.a. bei Frauen)

Im schlimmsten Fall tritt ein Herz-Kreislauf-Stillstand ein!

Herzinfarkt behandeln



Notruf 112 Es besteht Lebensgefahr!

- Den Betroffenen ansprechen, beruhigen
- Schonend und bequem mit erhöhtem Oberkörper lagern
- Enge Kleidung (z.B. Krawatte, Hemdkragen, Gürtel) öffnen
- Für frische Luft sorgen
- Anstrengungen, Aufregung und Unruhe unbedingt vermeiden (Betroffenen bei Bedarf abschirmen)
- Betroffenen zudecken, wenn er friert
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Not-situation aufmerksam zu machen
- Stabile Seitenlage
- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen
- Bei Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung Herz-Lungen-Wiederbelebung

Apotheken-Notdienstfinder

Kostenlos aus dem Festnetz:

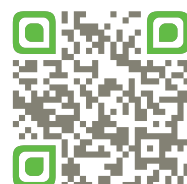
0800 0022833

Per Handy:

22833*

*Von jedem Handy ohne Vorwahl max. 0,69 Ct. / Min.
Per SMS an „apo“ max. 0,69 Ct. / SMS

Jetzt auch als Smartphone-App:



GESUNDHEITS- INFORMATIONEN

FÜR BÜRGER, BETROFFENE
UND ANGEHÖRIGE

www.gesundheitsverzeichnis24.de